

まちのくすりやさん 第20号

今回のおはなし

● 「かくれ糖尿病」

● ザ・タバコ

● Q&A



「かくれ糖尿病」を見分けるには...

あなたの血糖値、大丈夫？

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ① 運動が不足している。 | <input type="checkbox"/> ⑥ 親兄弟、姉妹が糖尿病だ。 |
| <input type="checkbox"/> ② 間食が多く、早食いをする。 | <input type="checkbox"/> ⑦ 最近、おなかがすきやすい。 |
| <input type="checkbox"/> ③ たばこを吸う。 | <input type="checkbox"/> ⑧ 最近、のどがかわく。 |
| <input type="checkbox"/> ④ 最近、体重が増えた。 | <input type="checkbox"/> ⑨ 尿が近い、夜間よくトイレに起きる。 |
| <input type="checkbox"/> ⑤ 血圧が高い。 | <input type="checkbox"/> ⑩ 最近、体重が減った。 |

《診断》 ①～⑥⇒高血糖を招きやすい生活習慣です。朝食を抜いたり、夕食が遅かったりする人、やせ形でお酒をよく飲む人も要注意です。

⑦ ⇒自分で気がつかなくても血糖値が少し高めの人によくある症状です。

⑧～⑩⇒すでに糖尿病で、かつ血糖値がかなり高い人によくある症状です。

※厚生労働省によると、2006年度の調査と比較して糖尿病患者は約70万人、予備軍を含めると約340万人増加したと発表されました。(2008. 12. 25 国民健康・栄養調査の概要より)

「血糖」とは？ 血液中のブドウ糖の濃度です。ブドウ糖とは、果物のぶどうではなく、基本的な糖の仲間英語でグルコースといいます。ブドウ糖は、人間だけでなく多くの生命のエネルギー源です。

「血糖値」とは？ 正常値は、空腹時では60～109mg/dlです。126以上で糖尿病と診断し、その間が境界型です。食後血糖の正常値は、およそ140以下です。

「HbA1c又はA1C」とは？ ヘモグロビンエーワンシーは、血液中のヘモグロビンにブドウ糖がくっついたものです。ヘモグロビンは、血液の赤い色素で、これによって血が赤く見えます。酸素を体中に運ぶ大事な物質です。

「かくれ糖尿病」とは？ お腹がすいている時の血糖値はよいが、食事や甘いジュースを飲んだ後、血糖値が上がってしまうことを言います。したがって、本当に糖尿病かどうか判断するために、75グラム糖負荷試験という検査があります。

「かくれ糖尿病」の検査とは？ 75gのブドウ糖の入った甘いジュースを飲んで、飲む前と30分、60分、120分後に採血して、血糖値とインスリンを測定します。

上の項目に該当する方は、ぜひ病院もしくはかかりつけ薬局にご相談下さい。

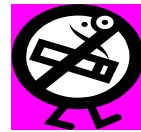
ザ・タバコ

禁煙を成功させるために

禁煙の効果をしっかりイメージすることがポイントです。

- ・呼吸が楽になる。
- ・咳や痰がでなくなる。
- ・食べ物が美味しくなる。
- ・活力がわいてくる。
- ・お金が節約できる。
- ・病気の危険が減る。
- ・息切れしなくなる。
- ・肺の働きが活発になる。
- ・心臓の負担が減る。
- ・下肢の冷えが緩和される。
- ・お化粧ののりがよくなる。

楽しい禁煙を！！



Q&A

Q: あまった薬はどうしたらいいですか？

A: 街の薬局・薬店で購入できるほとんどの一般用医薬品(大衆薬・OTC薬)には、有効期限が表示してあります。しかし、これは開封する前の状態での期限です。使いかけのお薬は早めに処分したほうが安全でしょう。お薬により異なりますが、シロップ剤は冷蔵庫に置いて3ヶ月程度、目薬は1ヶ月位、他のお薬も1年以内が望ましいと考えられます。あまったお薬の処理方法ですが、医療機関(病院・診療所・薬局など)で出されたお薬は面倒がらずに、その医療機関に持参して処分してもらうのが一番です。とくにインスリンなどの注射薬では、ポンプ・針を必ず医療機関に持って行って処分してください。医療機関によっては、専用のゴミ箱を用意してあるところもあります。また、**麻薬・毒薬・劇薬・向精神薬**などは間違っても他の方が服用すると、重篤な症状が現れることがありますので、残ったお薬は必ず処方された医療機関か調剤した薬局に処分を依頼してください。お薬の処理方法は、そのお薬により異なりますので、詳しくは薬局にご相談ください。



今シーズは、Aソ連型のほか、A香港型、B型のウイルスが検出されているそうです。小まめにうがい、手洗い、そしてマスクをしましょう。

ご意見、ご質問、ご感想など、お気軽にお寄せ下さい。

(社) 浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月~金: 10~15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス yakuura@violin.ocn.ne.jp